

<b>Montag Vormittag</b>
<b><u>Yoga - Fascial - Flow</u></b> von 9:00 – 9:45 mit Marianne im Zegala
<b><u>Rücken + Alltagsstraining für Seniorinnen und Senioren</u></b> von 10:00 – 10:45 mit Marianne im Zegala

<b>Dienstag Vormittag</b>
<b><u>Pilates</u></b> von 8:30 – 9:15 mit Irmgard im Zegala
<b>JUMPING - Fitness</b> <b>09:30 Uhr</b>
<b><u>HIIT - Workout</u></b> von 10:30 – 11:15 mit Sabine im Zegala

<b>Mittwoch Vormittag</b>
<b><u>Pilates für den Rücken</u></b> von 8:15 – 9:00 mit Irmgard im Zegala
<b><u>Pilates</u></b> von 9:15 – 10:00 mit Irmgard im Zegala
<b><u>Basic - Step</u></b> von 10:10 – 10:40 mit Irmgard im Zegala 25,- €
<b><u>11:00 Uhr Reha - Sport</u></b>

<b>Donnerstag Vormittag</b>
<b><u>Beckenboden - Vital - Training</u></b> von 8:45 – 09:30 mit Sabine im Zegala
<b><u>ZUMBA - Fitness - Figur</u></b> von 9:45 – 10:30 mit Sabine im Zegala
<b><u>Yoga.-Pilates</u></b> von 10:45 – 11:30 mit Sabine im Zegala

<b>Montag Nachmittag</b>
<b>JUMPING - Fitness</b> <b>17:00 Uhr</b> <b>17:50 Uhr</b>
<b><u>ZUMBA - Fitness - Figur</u></b> von 18:45 – 19:30 mit Sabine im Zegala
<b><u>Männerfitness, Starker Rücken</u></b> von 19:45 – 20:30 mit Andi Rinesch im Zegala

<b>Dienstag Nachmittag</b>
<b><u>Gesunde Gelenke, Rückentraining für Senioren</u></b> <i>Neu</i> von 17:00 – 17:45 mit Irmgard im Zegala
<b>JUMPING - Fitness</b> <b>18:00 Uhr</b>
<b><u>Funktionelles Langhanteltraining</u></b> von 19:00 - 19:45 mit Magdalena im Zegala
<b><u>Yoga - Fascial - Flow</u></b> von 20:00 - 20:45 mit Marianne im Zegala

<b>Mittwoch Nachmittag</b>
<b><u>Gesunder schmerzfreier Rücken</u></b> von 17:00 – 17:45 mit Irmgard im Zegala
<b><u>ZUMBA - Fitness + Yoga - Pilates</u></b> von 18:00 – 18:45 mit Sabine im Zegala
<b><u>HIIT - Workout</u></b> von 19:00 – 19:45 mit Sabine im Zegala
<b>JUMPING - Fitness - Basic</b> <b>20:00 Uhr</b>

<b>Donnerstag Nachmittag</b>
<b><u>16:00 Uhr Reha - Sport</u></b> <b><u>17:00 Uhr Reha - Sport</u></b>
<b><u>Swinging - Rücken mit Trampolin</u></b> von 18:00 – 18:45 mit Irmgard im Zegala
<b><u>Bodystyling</u></b> von 19:00 – 19:45 mit Irmgard im Zegala
<b><u>Eine Wohltat für den Rücken mit Feldenkrais</u></b> Do. 24.09. - 03.12.2020 10 Kursabende von 18:00 - 19:00 und 10 Kursabende von 19:15 - 20:15 mit Inge Schuster in der Lorystr. 26 80,- € je Kurs

**1. Kursblock ab 14.09.2020**  
**7 x 42,- € / Jumping 7 x 46,- €**

**2. Kursblock ab 09.11.2020**  
**6 x 36,- € / Jumping 6 x 39,- €**

**Alle Kurse nur mit**  
**Anmeldung**

**Zahlung vor Ort möglich**  
**Zehnerkarten werden verrechnet**